

# **Gesund bleiben bzw. werden**

**Beitrag von „CDL“ vom 14. Mai 2019 15:01**

"Liebe deinen Nächsten wie dich selbst." wird gern missverstanden als über alle Grenzen gehender, völlig selbstloser Altruismus aka Selbstaufgabe, tatsächlich beginnt das genau bei dir. Nur wenn du dich selbst liebst, für dich sorgst, dich um dich kümmert, dir Zeit für dich nimmst um mal durchzuatmen kannst du auch für andere Menschen privat oder im Job da sein.

Wenn eine Haushaltshilfe oder Reinigungskraft- wie von Miss Jones als "Personal" angesprochen keine Option ist, dann teilt euch innerfamiliär den Haushalt besser auf. Was machst du, was dein Mann, was können die Kinder bereits mithelfen, was muss als Grundreinigung wöchentlich sein, was reicht auch alle drei Monate mal oder so- sprich prüfen, ob sich da ggf.eigener Perfektionismus und der für viele Frauen typische Druck alles irgendwie wuppen können zu müssen bei dem sie dann gern selbst auf der Strecke bleiben nicht reduzieren lässt. Erwarte von dir nicht mehr, als du deinem Mann oder wenn es um deine Eltern geht vielleicht auch Geschwistern oder den Eltern selbst wenn sie das noch können abverlangst. Auch hier muss man Personal zahlen können (je nach Pflegestufe der Eltern und Rentenhöhe bleibt nunmal unter Umständen einiges an der Familie hängen, sei es finanziell oder eben an Eigenarbeit), es sich aber dort, wo das gut möglich ist auch als sinnvolle Entlastung erlauben.

Zitat von Kopfschloss

Was macht ihr, um gesund und fit zu bleiben?  
Was hilft euch, den Alltag gut zu bewältigen?

Ich habe einen Hund mit dem ich gerade nach der Schule gerne in Ruhe spazieren gehe, weil ich diese Zeit für mich, ohne Gespräche, Aufgaben, Verantwortung (Frau Hund ist als Assistenzhund gut genug erzogen, dass sich das nicht als größere Verantwortung anfühlt sie dabei zu haben) brauche und genieße. Ich mache Kraftsport, das hilft mir mit dem Druck im Job umzugehen und mich ausreichend auszupowern, damit ich aus dem Kopf in den Körper komme und mal nicht viel zu denken schaffe. Wenn Kopf und Körper gleichzeitig Alarm schlagen gehe ich mit einer Freundin in die Therme. Das entspannt Körper und Geist gleichermaßen. Und wenn ich mir nur mal 5min meine Ressourcen auffüllen kann, dann mache ich mir ganz bewusst eine schöne Tasse Tee, genieße diese ebenso bewusst auf meinem Balkon während ich ein wenig an meinen Pflanzen herumpuzzle und mich an Bienen, Schwebfliegen, Schmetterlingen, kleinen Insekten, hoffentlich bald auch mal einer Hummel erfreue und dem Rauschen der Blätter an den Bäumen lausche. Das bringt mich total runter. Danach ist mein Blutdruck zuverlässig bei "ZEN" angekommen.

Finde deine Inseln- die großen, wie die kleinen- im Alltag, die dich glücklich machen, dir Kraft geben, deine Tanks auffüllen. Bau diese ganz bewusst ein und achte darauf oder lerne in diesen

Momenten einfach mal ganz kurz (oder auch länger) nur bei dir zu sein und die anderen mit ihren Bedürfnissen auszuklammern. Ich habe selbst keine Kinder, aber viele Freundinnen mit Kindern und merke immer wieder, wie schwer es diesen fällt mal einen kleinen Moment lang nicht für die Familie dazusein und nur an sich selbst zu denken. Umso wichtiger finde ich es das zu lernen. Meine Schwester nimmt sich zweimal am Tag ihre 5min im Garten ganz allein für sich. Danach ist sie dann für ihre beiden Kleinkinder da, versorgt diese, kümmert sich etwas um den Haushalt (ihren Anteil, Männe darf schließlich auch), arbeitet in ihrer Kreativwerkstatt oder gibt Gesangsstunden. Diese 2x5min sind ihr heilig, weil sie weiß, dass sie ihren Kindern eine bessere Mama ist, wenn sie diesen Selbstwertschätzung nicht nur erklärt, sondern auch vorlebt. Finde deine "Eselsbrücke" mit der du dich aus deinen diversen Pflichten ein wenig entlassen und damit entlasten kannst.

Im Alltag ist mein wichtigster Selbstschutz meinen eigenen Perfektionismus zu begrenzen: OK, heute habe ich mir mehr Zeit für die Unterrichtsplanung genommen, um eine besonders schöne Stunde zu planen, dann gibt es halt mal nur Schnellfutter mit frischem Salat zum Abendessen oder das Bad wird erst ein paar Tage später geputzt oder X,Y und Z die mich auch noch um etwas zusätzlich gebeten haben müssen schlichtweg warten, bis ich die Zeit dafür finde ohne mir ein schlechtes Gewissen zu machen (ich arbeite noch daran diesen Teil zu verbessern).